

FEITO NA CASA

Casa
Santa Luzia
200

NUTRIÇÃO

prática
e equilibrada

congelados



REFEIÇÕES COMPLETAS INDIVIDUAIS

TRADICIONAIS: CARNES

- **TRIO N1:** Picadinho de carne, arroz branco e feijão
- **TRIO N2:** Feijoada de paio e carne seca e arroz de salsa
- **TRIO N4:** Bife de contra-filé à milanesa, arroz à grega, purê de batata com azeite e salsa
- **TRIO N5:** Lagarto recheado, arroz com espinafre e abóbora refogada
- **TRIO N7:** Panqueca de carne, espinafre refogado e mandioquinha sauté
- **TRIO N8:** Carne moída, arroz branco e feijão preto
- **TRIO N10:** Almôndega de carne ao sugo, arroz branco e brócolis refogado
- **DUETO N19:** Maminha assada ao molho de vinho com legumes e cogumelos e arroz com espinafre

- **TRIO N20:** Pernil acebolado, arroz branco e farofa de duas azeitonas
- **TRIO N23:** Coxão mole da fazenda, arroz branco com cenoura e feijão brasileiro
- **DUETO N24:** Bife à parmegiana e arroz branco
- **TRIO N25:** Bife rolê, arroz branco e feijão brasileiro
- **DUETO N28:** Strogonoff de filé mignon e arroz branco
- **TRIO N29:** Mini hambúrguer de carne ao sugo, arroz branco e purê de batata
- **DUETO N30:** Nhoque de abóbora e carne seca com manteiga de garrafa
- **DUETO N31:** Ragú de carne e arroz branco

TRIO N23 TRIO N4



TRADICIONAIS: AVES

- **TRIO N3:** Filé de frango com cebolas ao balsâmico, abobrinha ao forno e arroz branco
- **TRIO N6:** Frango ao molho teriaky, arroz com gergelim e cebolinha e brócolis na manteiga
- **TRIO N9:** Frango ao curry, arroz branco e salteado de lentilha
- **DUETO N11:** Strogonoff de frango e arroz branco
- **TRIO N12:** Filé de frango à milanesa, creme de milho e arroz branco
- **DUETO N13:** Filé de frango à milanesa e purê de batata
- **DUETO N14:** Quibe assado de frango, arroz com aletria e berinjela assada
- **DUETO N15:** Filé de frango grelhado e batata doce assada com alecrim
- **DUETO N16:** Filé de frango ao molho de laranja e couscous marroquino com 7 legumes

TRIO N18



- **DUETO N17:** Frango ao molho madeira e arroz integral com espinafre
- **TRIO N18:** Filé de frango empanado com gergelim, arroz branco e couve refogada

TRADICIONAIS: PEIXES

- **TRIO N21:** Linguado grelhado, creme de espinafre e arroz branco
- **TRIO N22:** Filé de saint pierre à meunière, arroz com cenoura e abobrinha e purê de mandioquinha
- **DUETO N26:** Filé de saint pierre ao molho de camarão e arroz branco

TRADICIONAIS: VEGETARIANO

- **DUETO N27:** Berinjela à parmegiana e arroz branco



TRIO N22

BAIXAS CALORIAS: CARNE

- **TRIO 6:** Rosbife com molho de tomate e shitake, vagem salteada e arroz com açafrão
- **TRIO 7:** Rocambole de carne e champignon, purê de mandioquinha e espinafre refogado

- **TRIO 13:** Almôndegas de carne com molho de tomate, arroz integral e cenoura refogada com vagem
- **TRIO 19:** Goulash, arroz de ervilha e mandioquinha assada

BAIXAS CALORIAS: AVES

- **TRIO 1:** Filé de frango com ervas ao limão, arroz integral com espinafre e cenoura sauté
- **TRIO 2:** Frango recheado com ricota e passas, cevadinha e purê de abóbora
- **TRIO 4:** Filé de frango ao lemon pepper, mix de cereais com espinafre e cenoura sauté
- **TRIO 5:** Filé de frango ao molho mostarda, soja verde com alho-poró e arroz integral
- **TRIO 10:** Feijoada, arroz branco e couve refogada
- **TRIO 15:** Panqueca de frango, molho ao sugo e panachê de legumes

- **TRIO 16:** Filé de frango ao molho de tomate e manjerição, arroz com salsa e farofa cenoura
- **DUETO 18:** Peito de frango com ervas e limão siciliano e mix de legumes
- **TRIO 20:** Filé de frango com cogumelo, arroz integral com espinafre e cenoura ao forno com alho-poró
- **TRIO 21:** Filé de frango com alcapparas, arroz integral com cenoura e chia e creme de brócolis
- **DUETO 27:** Peito de peru ao molho de ervas frescas e arroz com espinafre

BAIXAS CALORIAS: PEIXES

- **DUETO 3:** Salmão ao molho de leite de castanha e água de coco e mix de legumes
- **TRIO 17:** Saint pierre à primavera, arroz integral de salsa com quinua e purê de abóbora

- **TRIO 25:** Hambúrguer de atum, purê de grão-de-bico e couve com vagem

BAIXAS CALORIAS: VEGETARIANOS

- **DUETO 8:** Espaguete de abobrinha ao sugo de cogumelos 🍋
- **DUETO 9:** Strogonoff de pupunha e arroz integral 🍋
- **TRIO 11:** Almôndega de legumes, mandioquinha com couve e arroz branco
- **DUETO 12:** Quibe de abóbora e brócolis com couve 🍋
- **TRIO 14:** Strogonoff de queijo, arroz integral e vagem holandesa refogada
- **TRIO 22:** Assado de lentilha, chutney de tomate, couve-flor ao forno 🍋
- **TRIO 23:** Panqueca de ricota em massa de cenoura ao sugo, berinjela e abobrinha assadas
- **TRIO 24:** Capelloni integral de ricota alla Norma (molho de tomates assados e berinjela assada)
- **TRIO 26:** Mini hambúrguer de berinjela, molho de tomates assados e risotinho de painço com cogumelo 🍋

SEM ADIÇÃO DE SAL

- **TRIO A:** Filé de frango grelhado, arroz integral e couve refogada com cenoura assada
- **TRIO B:** Picadinho de carne, arroz integral com couve e cenoura e purê de cará
- **TRIO C:** Filé de frango ao molho de laranja, legumes assados e arroz com passas
- **TRIO D:** Panqueca de espinafre e ricota, molho ao sugo e mandioquinha com ervilha e vagem
- **TRIO E:** Almôndega de frango ao sugo, arroz com legumes e creme de espinafre
- **TRIO F:** Hambúrguer de grão-de-bico, vagem com cebola dourada e purê de batata doce com ervas 🍋
- **TRIO G:** Filé de frango ao balsâmico, arroz de salsa e legumes assados
- **TRIO H:** Panqueca de frango, molho ao sugo e panachê de legumes
- **TRIO I:** Salmão com crosta de amêndoas e sálvia, brócolis com couve e purê de mandioquinha



DUETO 8



TRIO H

CARNES

- ALMÔNDEGA AO SUGO
- BIFE À MILANESA
- BIFE À PARMEGIANA
- BIFE ROLÊ
- CARNE LOUCA (FEITO COM LAGARTO FATIADO FINO)
- ESCONDIDINHO DE CARNE SECA
- FILÉ MIGNON AO MOLHO MOSTARDA
- LAGARTO RECHEADO
- LAGARTO VIENÊS
- LOMBO SUÍNO AO MOLHO DE LIMÃO E ERVAS FRESCAS
- MOUSSAKA
- PERNIL SUÍNO COM MOLHO ACEBOLADO
- PICADINHO DE FILÉ MIGNON AO MOLHO FERRUGEM
- POLPETONE ASSADO
- QUIBE ASSADO DE CARNE
- ROCAMBOLE DE CARNE COM BRÓCOLIS E COGUMELOS
- STROGONOFF DE FILÉ MIGNON



AVES

- ALMÔNDEGA DE FRANGO AO SUGO
- ARROZ DE PATO
- FILÉ DE FRANGO COM ERVAS FINAS AO LIMÃO
- FILÉ DE FRANGO AO LEMON PEPPER
- FILÉ DE FRANGO À FIORENTINA
- FILÉ DE FRANGO AO FUNGHI SECCHI
- FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO
- FILÉ DE FRANGO À MILANESA
- FRANGO COM CATUPIRY
- FRANGO XADREZ
- GALINHADA CAIPIRA
- PEITO DE FRANGO COM LIMÃO SICILIANO
- QUIBE ASSADO DE FRANGO COM QUINUA E QUEIJO
- STROGONOFF DE FRANGO



PEIXES

- BACALHAU ESPIRITUAL
- BOBÓ DE CAMARÃO
- BRANDADE DE BACALHAU
- FILÉ DE SAINT PIERRE AO MOLHO DE ALCAPARRAS

- HAMBÚRGER DE SALMÃO
- LOMBO DE BACALHAU EM LASCAS COM BATATA
- SALMÃO GRELHADO AO MOLHO MOSTARDA
- SIRI AO FORNO

ACOMPANHAMENTOS

- ARROZ À GREGA
- ARROZ BRANCO*
- ARROZ COM AMÊNDOAS
- ARROZ COM LENTILHA
- ARROZ DE COUVE-FLOR
- ARROZ CREMOSO DE FUNGHI SECCHI
- ARROZ INTEGRAL*
- BATATA DOCE ASSADA COM ALECRIM
- BATATA GRATINADA
- BERINJELA À PARMEGIANA
- BERINJELA NAPOLITANA
- CHARUTO DE UVA

- COUSCOUS MARROQUINO COM COGUMELOS
- CREME DE ESPINAFRE*
- CREME DE MILHO
- FAROFA DE BANANA NANICA
- FAROFA TRADICIONAL
- FEIJÃO BRASILEIRO*
- FEIJÃO PRETO
- LENTILHA
- PAELLA DE LEGUMES
- PURÊ DE BATATA*
- PURÊ DE MANDIOQUINHA
- QUINUA COM NOZES E ABÓBORA



MASSAS E MOLHOS

- CANELONE DE RICOTA E MUÇARELA AO SUGO
- CAPELONI DE BURRATA CAPRESE AO SUGO
- LASANHA À BOLOGNESE
- LASANHA DE FUNGHI SECCHI
- LASANHA AO SUGO
- NHOQUE AO SUGO



- PANQUECA DE CARNE
- PANQUECA DE ESPINAFRE
- PANQUECA DE FRANGO AO SUGO
- PAPPARDELLE COM MOLHO DE CAMARÃO
- RAVIOLI DE MUÇARELA DE BÚFALA AO MOLHO DE PARMESÃO
- RAVIOLI DE QUEIJO AO SUGO



- MOLHO À BOLOGNESE GRANDE
- MOLHO À BOLOGNESE PEQUENO
- MOLHO MADEIRA
- MOLHO PARA CARPACCIO
- MOLHO PESTO

- MOLHO PESTO DE PISTACHE
- MOLHO PESTO DE RÚCULA
- MOLHO ROTI
- MOLHO SUGO PEQUENO
- MOLHO SUGO GRANDE

VEGETARIANOS

- BOBÓ DE COGUMELOS
- HAMBÚRGUER DE BERINJELA
- HAMBÚRGUER DE FEIJÃO COM BRÓCOLIS
- HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO
- MOQUECA DE BANANA-DA-TERRA
- QUIBE DE ABÓBORA E RICOTA
- QUICHE DE ALHO-PORÓ (COM MASSA DE GRÃO-DE-BICO)
- QUICHE DE ABÓBORA E SHIMEJI (COM MASSA DE GRÃO-DE-BICO)
- STROGONOFF DE PUPUNHA



- SOPA DE CASTANHA PORTUGUESA COM COGUMELOS
- SOPA DE CEBOLA
- SOPA DE CENOURA COM LARANJA
- SOPA DE CEVADINHA COM FRANGO
- SOPA DE COUVE-FLORES ASSADA
- SOPA CREMOSA DE PALMITO
- SOPA DE ERVILHA
- SOPA DE ERVILHA FRESCA
- SOPA DE ESPINAFRE
- SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO
- SOPA DE GRÃO-DE-BICO E ESPECIARIAS
- SOPA DE LEGUMES ASSADOS
- SOPA DE LEGUMES
- SOPA DE LEGUMES COM CARNE
- SOPA DE LENTILHA E CENOURA
- SOPA DE LENTILHA E MANDIOQUINHA
- SOPA DE MANDIOQUINHA
- SOPA DE TOMATE
- TORTELETTI IN BRODO
- CHICKEN TEA
- BEEF TEA
- BISQUE DE CAMARÃO

CALDOS E SOPAS TRADICIONAIS

- CALDINHO DE FEIJÃO
- CALDO VERDE
- CANJA DE FRANGO COM ARROZ INTEGRAL
- CANJA DE FRANGO
- CONSOMÉ
- MINISTRONE
- SOPA DE ABÓBORA
- SOPA DE ABÓBORA, BATATA DOCE E GENGIBRE
- SOPA DE ABÓBORA E QUEIJO
- SOPA DE ABOBRINHA, MAÇÃ E CURRY
- SOPA DE AGRIÃO E FRANGO
- SOPA DE ABÓBORA E PERA
- SOPA DE ALHO-PORÓ
- SOPA DE ASPARGOS
- SOPA DE BATATA DOCE E FRANGO
- SOPA DE BETERRABA

SEM ADIÇÃO DE SAL

- SOPA DE LEGUMES LIGHT
- SOPA DE LEGUMES COM CARNE
- SOPA DE MANDIOQUINHA



SALGADOS

- BOLINHO DE BACALHAU
- CROQUETE DE CARNE
- PASTEL DE BACALHAU
- PASTEL DE CARNE
- PASTEL DE QUEIJO
- RISOLE DE CAMARÃO
- STRUDEL DE FRANGO
- STRUDEL DE PALMITO



CARPACCIO

- CARPACCIO DE CARNE PEQUENO
- CARPACCIO DE CARNE GRANDE



TORTAS E QUICHES

- TORTA DE CAMARÃO
- TORTA DE FRANGO
- TORTA DE PALMITO
- QUICHE DE ALHO-PORÓ INDIVIDUAL
- QUICHE DE CEBOLA INDIVIDUAL
- QUICHE DE ESPINAFRE COM QUEIJO INDIVIDUAL
- QUICHE DE FRANGO COM CATUPIRY INDIVIDUAL
- QUICHE LORRAINE INDIVIDUAL
- QUICHE DE QUEIJO INDIVIDUAL



CHEF EM CASA

PARA USO EM RECEITAS VARIADAS

- CALDO BÁSICO DE CARNE
- CALDO BÁSICO DE FRANGO
- CALDO BÁSICO DE PEIXE
- CALDO BÁSICO DE VEGETAIS

- MASSA DE PANQUECA
- PEITO DE FRANGO DESFIADO
- CALDA DE FRUTAS VERMELHAS

ALIMENTAÇÃO MINI SEM ADIÇÃO DE SAL E PASTOSA

- ARROZ BRANCO
- BETERRABA COZIDA
- COUVE REFOGADA
- ESPINAFRE REFOGADO
- FEIJÃO CARIOCA
- MÚSCULO REFOGADO
- PICADINHO DE FILÉ MIGNON
- PURÊ DE LENTILHA
- PURÊ DE MANDIOQUINHA
- SOBRECOXA DE FRANGO REFOGADA
- SOPINHA DE CARNE E MANDIOQUINHA
- SOPINHA DE FRANGO, ABÓBORA E ESPINAFRE
- SOPINHA DE FRANGO, CARÁ E ABOBRINHA



 VEGANO

* Disponível também em porção individual

Imagens meramente ilustrativas.

CONDIÇÕES DE ENCOMENDA

ATENDIMENTO

Pessoalmente no setor de Nutrição, por e-mail ou telefone. Diariamente das 8h às 20h. O pedido deve ser feito com, no mínimo, 48h de antecedência, exceto em datas comemorativas divulgadas em cada cardápio (ou durante o período da festividade). A encomenda será confirmada somente após o pagamento de 50% do valor total do pedido.

RETIRADA

As retiradas de encomendas serão feitas no setor de Nutrição.

EMBALAGEM E TRANSPORTE

Os produtos serão acondicionados em embalagens descartáveis. Os produtos poderão ser acomodados em caixas recicláveis de papel cartão virgem, garantindo um transporte seguro e adequado, não havendo necessidade de retorná-las à loja.

BAIXE

 APP "Casa Santa Luzia"

SIGA

 @casasantaluzia

VISITE

www.santaluzia.com.br



MAIS INFORMAÇÕES

TEL. (11) 3897-5000

E-MAIL: encomendas@santaluzia.com.br
ALAMEDA LORENA, 1471 - SÃO PAULO